

Diabetes

Диабет

Russian

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Данный материал разработан в рамках проекта «Образование по образу питания для новых американцев» факультетом антропологии и географии университета штата Джорджия в Атланте, Джорджия. Проект финансируется службой Департамента сельского хозяйства США по вопросам продовольствия и рационального питания для тех семей, которые участвуют в программе предоставления населению талонов на льготную покупку продуктов. В соответствии с федеральным законом и правилами Департамента сельского хозяйства Соединенных Штатов, в вышеупомянутом заведении запрещена дискриминация на расовой основе, по цвету кожи, полу, возрасту, на основе религиозных, политических убеждений или физических недостатков. Для получения дальнейшей информации, звоните по телефону (404) 651-2542.



Diabetes

Диабет



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

Что такое диабет? Диабет – это болезнь, при которой организм не производит или неправильно использует инсулин.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

Инсулин представляет собой гормон, который преобразует сахар, крахмалы и другие питательные вещества в энергию, необходимую для жизнедеятельности.

How is diabetes managed?

Профилактика диабета

The management of diabetes has three parts:

Профилактика диабета включает в себя три составные части:

- ◆ Healthy Eating
Здоровое питание
- ◆ Physical Activity
Физическая активность
- ◆ Medication (if needed)
Лекарственные препараты (при необходимости)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Как можно контролировать диабет? Если соблюдать здоровый образ питания, поддерживать достаточную физическую активность и следить за весом тела, вы можете наблюдать за уровнем сахара в крови (иначе говоря, глюкозы в крови) и таким образом контролировать диабет.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Имея оптимальный вес тела, легче контролировать уровень жиров (холестерина) в крови.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

Для контроля уровня сахара в крови, многие страдающие диабетом вынуждены также принимать лекарства.

Eat Healthy

Как соблюдать здоровый образ питания



Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

Если пользоваться Пирамидой здорового питания, можно есть разнообразную здоровую пищу. Разнообразие пищи означает ежедневное потребление продуктов принадлежащих каждой группе. Ежедневно питаясь разнообразными продуктами, вы получаете необходимые вашему организму витамины и минеральные вещества.

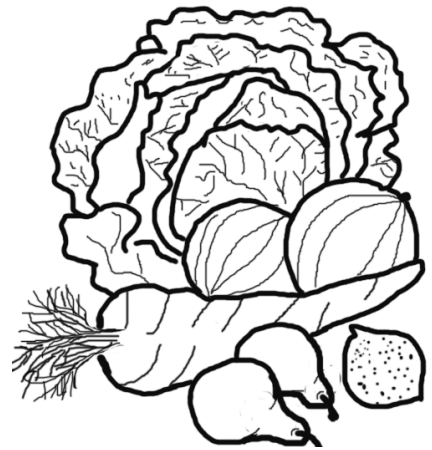
Here is an example of getting a variety of foods each day.

Пример разнообразного питания на каждый день.

	Day 1 День 1	Day 2 День 2
Grains: Мучные/крупы:	tortilla маисовые лепешки	brown rice шелушенный рис
Fruit: Фрукты:	apple яблоки	mango манго
Vegetable: Овощи:	broccoli брокколи	tomatoes помидоры
Dairy: Молочнокислые продукты:	milk Молоко	yogurt Йогурт
Protein: Белковые продукты:	chicken Курица	beans Бобы

Eat From all the Food Groups

Способы приобретения, приготовления и потребления продуктов каждой группы



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
Покупайте злаковые и хлебные продукты, приготовленные из цельного зерна. Например, цельно-зерновой хлеб, хлопья, содержащие отруби, шелушенный рис, макаронные изделия из муки цельного зерна, булгур и амаранц.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
Ешьте меньше жареных продуктов и жиросодержащих крахмалов, как кондитерские изделия, печенье и булочки.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
Свежие фрукты – ваш лучший выбор. Если покупаете консервированные фрукты, смотрите, чтобы на посуде были слова «в собственном соку».
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
Покупайте фрукты небольшими порциями и пейте сок в малых количествах.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
Ешьте сырые и приготовленные овощи, которые содержат очень мало жира.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
В бутербродах заменяйте майонез горчицей.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
При приготовлении пищи, применяйте разбрызгиватель растительного масла вместо жира, масла, маргарина или сала.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
Полезные способы приготовления пищи следующие: печь, жарить в духовке, варить, жарить в горячем масле, варить на пару, тушить и жарить на рашпере. Избегайте готовить пищу в больших количествах масла.

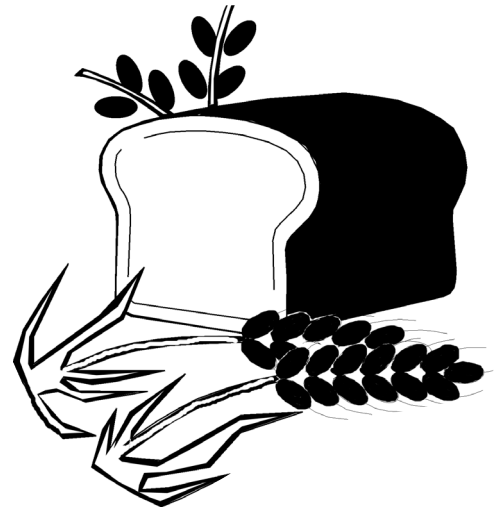
Eat From All the Food Groups (continued)

**Способы приобретения, приготовления и потребления продуктов каждой группы
(продолжение)**

- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
Выбирайте нежирные вырезки мяса, как, например, из курицы или индейки. Если покупаете свинину, говядину или ветчину, обрежьте избыток жира.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
Используйте совершенно обезжиренные или 1%-ые молоко и молочные продукты.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Что такое злаковые продукты, бобы и крахмалосодержащие овощи?



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

Что такое крахмалы или углеводы?

Крахмал содержится в хлебных продуктах, злаковых, зерновых, макаронных изделиях, бобах и в крахмалосодержащих овощах. Ешьте крахмалы/углеводы во время каждого приема пищи. Окружающие могут вам советовать не есть много крахмалов/углеводов, но это уже не является правильным советом. Употреблять крахмалы/углеводы полезно для здоровья каждого, включая людей страдающих диабетом.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day

Сколько крахмалов/углеводов мне нужно ежедневно? 6–11 порций ежедневно

The number of servings you should eat each day depends on:

Нужное вам количество порций на каждый день зависит от:

- ◆ The calories you need
От необходимого вам количества калорий
- ◆ Your diabetes plan
От вашего плана лечения диабета

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Какое воздействие оказывают крахмалы и углеводы на мой организм? Крахмалы снабжают ваш организм энергией, витамином В, минералами и клетчаткой. Продукты из цельного зерна более полезны, потому что они содержат больше витаминов, минералов и клетчатки. Клетчатка способствует правильному движению кишечника. Крахмалы также способствуют лучшему контролю над сахаром в крови.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

Что такое злаковые продукты, бобы и крахмалосодержащие овощи?
(продолжение)

How much is one serving of starch/carbohydrate?

Что такое порция крахмалов/углеводов?

- ◆ 1 slice of bread
1 ломтик хлеба
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 небольшой картофель, кассаба или подорожник
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ стакана приготовленных злаковых, как овсяная или манная крупа
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ стакана сухих злаковых, как кукурузные хлопья
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ стакана приготовленного риса
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 небольшая маисовая лепешка, роти-хлеб или инджира

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:
Вам может быть необходимо принимать одну, две или три порции крахмалов/углеводов во время еды. Если вам нужно есть больше одной порции за один прием пищи, предпочитайте разные продукты этой группы. Например:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Завтрак: ¾ стакана сухих злаковых и 1 ломтик хлеба—2 порции

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Второй завтрак: ⅓ стакана риса или ½ стакана приготовленного подорожника—2 порции

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Обед: ½ стакана макаронных изделий и один кусочек хлеба – 2 порции

Snack: 6 crackers—1 serving

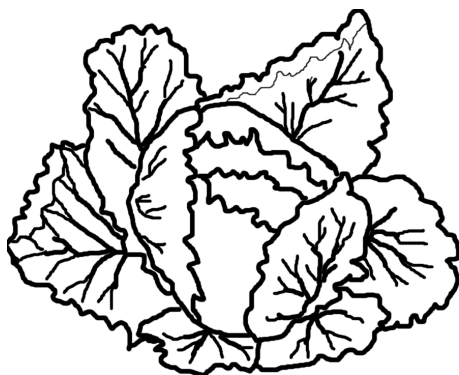
Закуска: 6 крекеров (галет) – 1 порция

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Всего за день: 7 порций. Заметьте, что углеводы распределены по времени. Это помогает вам контролировать уровень сахара в крови.

Vegetables

ОВОЩИ



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Овощи - здоровая пища для всех, включая людей страдающих диабетом. Ешьте сырые и приготовленные овощи каждый день. Овощи дают витамины, минералы и клетчатку, обладая очень малым количеством калорий. Предпочитайте овощи, яркие по цвету. Несколько примеров: морковь, перец, баклажаны, брокколи, помидоры, шпинат.

You should have 3 to 5 servings every day.

Овощи следует есть от 3 до 5 раз в день.

How much is a serving of vegetables?

Что такое порция овощей?

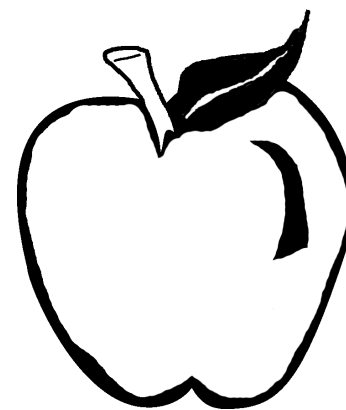
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
½ стакана приготовленных овощей, Вареные зеленые бобы, баклажаны, шпинат и кабачки
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
1 стакан сырых овощей, Салат, очищенная морковь или порезанные на дольки огурцы
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
½ стакана овощного сока, Томатный или морковный сок

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

У вас может быть необходимость в одной, двух или трех порциях овощей во время одного приема пищи. Если вам нужно есть больше одной порции за один раз, предпочитайте разные типы овощей или ешьте две - три порции одного типа.

Fruits

Фрукты



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

Фрукты – здоровая пища для всех, включая людей страдающих диабетом. Фрукты поставляют организму энергию, витамины, минеральные вещества и клетчатку.

How many servings of fruit do I need?

Сколько порций фруктов мне нужно?

2–4 servings

2–4 порции

What is a serving of fruit?

Что такое порция фруктов?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 небольшое яблоко или груша (размером приблизительно с женский кулак)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ стакана яблочного или апельсинового сока
- ◆ ½ of a grapefruit
½ грейпфрута
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 небольшой банан или ½ большого банана
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ стакана измельченных фруктов
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ стакана изюма или сушеных фруктов (приблизительно в количестве, которое поместилось бы в вашей ладони)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

Вам может быть необходимо есть одну или две порции фруктов во время еды.

How should I eat fruit?

Как мне следует есть фрукты?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Ешьте фрукты в сыром виде или пейте в виде сока без добавления сахара.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Покупайте фрукты в небольших количествах.

Milk and Yogurt Foods

МОЛОКО И ЙОГУРТ

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Обезжиренное или с низким содержанием жира молоко и йогурт представляют собой здоровые продукты питания для каждого, включая людей, страдающих диабетом. Молоко и йогурт снабжают организм энергией, белком, кальцием, витамином А и другими витаминами и минералами.



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Пейте обезжиренное или 1%-е молоко ежедневно. Ешьте обезжиренный или с низким содержанием жира йогурт. Эти продукты содержат меньше жира и холестерина.

How many servings do I need each day? 2–3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

Сколько порций мне нужно в день? 2–3 порции ежедневно. Примечание: Если вы беременны или кормите грудью, ешьте от 4 до 5 порций молока и йогурта ежедневно.

How much is a serving of milk and yogurt?

Что такое порция молока или йогурта?

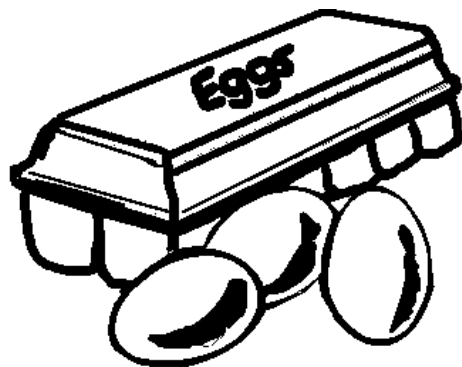
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 стакан обезжиренного простого йогурта (покупайте также йогурт, содержащий аспартам)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 стакан обезжиренного или с низким содержанием жира молока

Note: Avoid yogurts that say, “fruit on the bottom”. They contain high amounts of added sugar.

Примечание: Не покупайте йогурт, если видите надпись на этикетке «С фруктами». В нем содержится большое дополнительное количество сахара.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Мясо, птица, рыба, яйца и орехи



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

К этой группе продуктов относятся мясо (говядина, свинина, баранина), курица, индейка, яйца, рыба, орехи, а также соевый сыр тофу или другие соевые продукты. Ешьте эти продукты ежедневно в небольших количествах. Все они снабжают организм белком.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Белковые продукты способствуют строению тканей и мышц. Они также дают организму витамины и минеральные вещества.

How many protein foods do I need each day? 2–3 servings

Сколько мне нужно белковой пищи каждый день? 2–3 порции

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

Что такое порция мяса, птицы, рыбы, яиц или орехов?

- ◆ 2–3 ounces of cooked fish
2–3 унции (60 – 90 г) приготовленной рыбы
- ◆ 2–3 ounces cooked chicken
2–3 унции (60 – 90 г) приготовленной курицы
- ◆ 3–4 ounces tofu (½ cup)
3–4 унции (90 – 115 г) сыра тофу (½ стакана)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 яйцо (равнозначно одной унции или 30 граммам белка)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 ломтик сыра или одна унция сыра (приблизительно с размер батарейки типа D)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 столовые ложки арахисового масла (равнозначно одной унции или 30 граммам)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

Мясо, птица, рыба, яйца и орехи (продолжение)

Helpful Tips:

Полезные советы:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
Если ваша порция рискует быть слишком большой.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
сравните ее с размером колоды игральных карт. Ее вес от 2 до 3 унций (60 – 90 г).
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
Покупайте говядину, свинину, ветчину или баранину только с небольшим содержанием жира на вырезках. Обрезайте излишний жир.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Ешьте мясо курицы и индейки только без кожи.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
жарьте в духовке, на рашпере, в горячем масле, тушите, варите на пару, в кипятке.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Готовя мясо, применяйте масло только в небольших количествах, или используйте разбрызгиватель масла вместо жидкого масла.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Иногда исключайте мясо из еды. В качестве источника белка попробуйте фасоль или сыр тофу.

Fats, Oils and Sweets

Как насчет жира, масла и сладостей?



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

Понятие жиров и масел включает в себя такие продукты, как масло, маргарин, сало, а также масло, что мы используем при приготовлении пищи. Некоторые масла, как «canola», оливковое, являются растительными. Жиры содержатся в мясе, молочных продуктах, легких закусках и в некоторых сладких продуктах. Для контроля над диабетом, лучше всего есть пищу с меньшим содержанием жира и менее насыщенную жиром (как например, жир, который мы получаем из мяса и других продуктов животного происхождения).

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Сладости - это сахаросодержащие продукты, которые содержат много калорий, но являются бедными витаминами и минеральными веществами. Некоторые сладости, как пирожные, торты и печенье, также содержат много жира.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Если вы потребляете много сладостей и жиросодержащих продуктов, вам трудно контролировать уровень сахара в крови и вес тела. Если вы все же едите жирную пищу и сладости, ешьте их малыми порциями.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

Что такое порция жира, масла и сладостей?

- | | |
|---|--|
| ◆ 1 teaspoon oil
1 столовая ложка масла | ◆ 1 cookie
1 штука печенья |
| ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 столовая ложка обычной приправы к салату | ◆ 1 plain doughnut
1 простой пончик |
| ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 столовых ложки легкого майонеза | ◆ 1 tablespoon syrup
1 столовая ложка сиропа |
| ◆ 1 strip of bacon
1 полоска бекона | ◆ 10–15 chips
10–15 штук чипсов (ломтиков сухого картофеля) |

Russian

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Данный материал разработан в рамках проекта «Образование по образу питания для новых американцев» факультетом антропологии и географии университета штата Джорджия в Атланте, Джорджия. Проект финансируется службой Департамента сельского хозяйства США по вопросам продовольствия и рационального питания для тех семей, которые участвуют в программе предоставления населению талонов на льготную покупку продуктов. В соответствии с федеральным законом и правилами Департамента сельского хозяйства Соединенных Штатов, в вышеупомянутом заведении запрещена дискриминация на расовой основе, по цвету кожи, полу, возрасту, на основе религиозных, политических убеждений или физических недостатков. Для получения дальнейшей информации, звоните по телефону (404) 651-2542.

